

Психологическая подготовка необходима на протяжении всего периода подготовки студентов к соревнованиям: на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и непосредственно на соревнованиях.

Итак, соревнование – это ключевое образование системы спорта. Подготовка к соревнованиям молодых спортсменов, обучающихся в вузах – сложный многогранный процесс, подразумевающий профессиональную тренировочную деятельность. В процессе подготовки к спортивным соревнованиям совершенствуются и корректируются физические, технические, тактические, психические свойства и черты личности студента, что оставляет отпечаток на формировании сильного характера и ведении здорового образа жизни молодого поколения.

Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений. – М.: Академия, 2000. – 123 с.
2. Демин В.А. Методологические исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. канд. пед. наук. – М., 1975. – 26 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие. – М.: Академия, 2000. – 200 с.

Волкова И.В., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Адаптивный аспект физического воспитания студентов

Одной из наиболее актуальных проблем высших учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных, по состоянию здоровья, к специальной медицинской группе. Особое значение в работе со студентами данной группы приобретает адаптивная физическая культура. Ее роль столь обширна, что требует комплексного научного подхода, участия специалистов различных областей знаний – педагогов, врачей, психологов, дефектологов и других.

Становление студента как профессионала на сегодняшний день остается особо значимой проблемой и для той части учащейся молодежи, которая имеет отклонения в состоянии здоровья.

Особую значимость адаптивной физической культуры следует подчеркнуть именно для студентов, обучающихся по специальности «Социальная работа». Специфика нашей профессиональной деятельности заключается в том, что одной из групп клиентов, с которым мы постоянно осуществляем работу и стремимся выработать самостоятельные навыки для оказания помощи – это люди с ограниченными возможностями здоровья, как со стойкими нарушениями, так и с временными. Не менее важным фактом является и то, насколько сами студенты, будущие специалисты, будут стремиться поддерживать максимально возможный уровень собственного здоровья, и каким объемом знаний и умений они будут владеть.

Адаптивная физическая культура как составная часть общей и физической культуры является важным фактором социализации личности студента с отклонениями в состоянии здоровья по той причине, что она оказывает огромное и многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически.

На основании теоретической разработки возможностей адаптивной физической культуры мы организовали и провели исследование, которое состояло из двух частей: анализ медицинских карт студентов и их функциональных проб на основе группы здоровья, которой они соответствуют; социологический опрос, направленный на определение роли физического воспитания в здоровом образе жизни студентов специальности «Социальная работа» в РГППУ.

Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете, показал, что основные параметры психофизического здоровья не отличаются от обще статистических данных по России. Около 50% студентов, от общего числа обследованных, имеют отклонения в здоровье. При этом наиболее часто

встречающаяся патология – это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения.

Высокий процент заболеваемости среди студентов указывает на слабое состояние их физического здоровья. Изучение физического развития студентов РГППУ выявило, что гармоничным оно является лишь у 54,6% студентов, дисгармоничным – у 31, 4% и резко дисгармоничным – у 14% студентов. Однако данные медицинского осмотра не могут в полной мере говорить о состоянии физического здоровья студенческой молодежи. Чтобы получить более полную картину физического здоровья студентов, необходимо исследовать их физическую подготовленность.

Организация физкультурно-спортивной деятельности с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания, что позволит сохранить и укрепить их здоровье.

В профессиональной подготовке студентов педагогических вузов учебный курс по физическому воспитанию при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем: обеспечить будущих специалистов системой взглядов на здоровый образ жизни, определить собственную педагогическую позицию к физической культуре и спорту.

Доказано, что у людей умственного труда мышечная активность вызывает усиление потока положительных импульсов в коре головного мозга и улучшает работу тех его участков, которые уже включены в определённую деятельность в данный момент, поэтому физические упражнения чрезвычайно важны для здоровья каждого человека.

Также для подтверждения и (или) опровержения гипотезы о соматически ослабленном здоровье студентов и их низкой двигательной активности было проведено еще одно исследование. Целью, которого явилось получение знаний о значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студентов РГППУ на примере специальности «Социальная работа».

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

1. Определение сущности физического воспитания в структуре здорового образа жизни студентов РГППУ (специальность «Социальная работа»).
2. Выяснение мотивов, побуждающих студентов заниматься физической культурой и спортом.
3. Узнать мнения студентов об организации процесса физического воспитания в вузе.

В ходе исследования была получена социологическая информация о значимости физического воспитания в здоровом образе жизни студентов специальности «Социальная работа» и об отношении к физкультурно-спортивной деятельности.

Гипотеза исследования о том, что студенты не оценивают физическое воспитание, как важнейший элемент здорового образа жизни и о наличии вредных привычек у студентов подтвердилась.

Огромное количество людей разного возраста занимаются оздоровительной физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, в «ситуацию успеха».

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого студента использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. При

эффективном использовании средств физической культуры в учебном процессе у студентов длительное время сохраняется высокая работоспособность; появляется эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы.

Результаты проведенной нами работы свидетельствуют о том, что студенты не могут в полной мере оценить значимость знаний и навыков по адаптивной физической культуре не только для своей специальности, но и для себя в частности. Многие из них довольны своим уровнем двигательной активности и считают, что он соответствует установленной норме, что далеко не всегда соответствует действительности.

Во многом этому способствует тот факт, что дисциплина «Физическая культура» состоит всего из 8 часов лекций. Этого конечно недостаточно, что бы знания студентов были значимы и применимы на практике. Адаптивная физическая культура не является отдельной самостоятельной дисциплиной и лишь поверхностно рассматривается на лекционных занятиях по физической культуре.

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что для будущих специалистов в области социальной работы введение курса по адаптивной физической культуре и проведение практических занятий параллельно с теоретическими, даст возможность использовать полученные знания в своей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2015, 133 с.
2. Козлов Д.В. Двигательная активность и её значение в формировании творческого потенциала студенческой молодежи // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. С. 277-281.
3. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. культ. – М.: ФиС. – 2013. – 128 с.
4. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. – СПб. – 2010. – 290 с.